熱中症予防について

熱中症は梅雨明けに急増する！

熱中症の発生は７月中旬から下旬に急増します。これは、この時期まだ体が暑さに慣れていない人が多いためと考えられています。炎天下のみならず、室内や体育館等、湿度の高い環境下での活動はくれぐれも気をつけてください。

熱中症をおこしやすい環境

◆気温 30℃以上

一般に気温が 30℃を超える真夏日は熱中症のリスクが高まる。特に梅雨の合間に急に暑くなった日や梅雨明け直後の真夏日には要注意。

◆湿度が高い

湿度が高くなると、汗が蒸発しにくくなって発汗による体温調節機能が働きにくくなる。風がない状態も同じ理由でリスクになる。

◆輻射熱（ふくしゃねつ）が強い

輻射熱とは直射日光やアスファルトの道路、建物などが発する熱。影響を避けるためにはまず、日傘や帽子で日差しを避けて。

◆体調が悪い

睡眠不足やカゼ気味などで体調が悪いと、熱中症にかかるリスクが高くなる。疲れているときは炎天下に出かけないようにしよう。

熱中症にはスポーツドリンクが最適

熱中症に「水」や「ミネラルウオーター」は ✕
ナトリウム入りスポーツドリンクが ◯

★スポーツドリンクの効果的な飲み方

- 暑い中ではのどが渇く前に飲む
- 運動するときは運動前、運動中、運動後に飲む
- 汗をかいたときには飲む量を制限しない

熱中症の症状が酷い場合 ・・・

意識障害（呼びかけに対して反応が鈍い、様子がおかしい）や手足のしびれ、全身のけいれんなどの症状があればためらわずに救急車を呼びましょう！